

# 牛乳脂肪知多少？（下）

新竹分所 / 李素珍

此處台灣每人每年乳品類可供給量40.0公斤的數據，為包含國產生乳及進口乳品換算為液體乳的量，然而與乳業進步國家比較相差甚多。2001年至2005年台灣進口乳品量維持一定水平，每年近15萬噸(表4)，以奶粉占最大宗，其餘為奶水、煉乳、乳油、乳塊、乳酪、乾乳、凝乳、飼

料用乳品等。2001年至2005年每年進口乳品量(表4)分別為國產生乳量(表2)的37%、39%、38%、42%及42%。

雖近年每年國產生乳量尚未達40萬噸，然而冬季仍有剩餘乳的問題，進口乳品量卻居高不下。根據調查，國人飲用鮮乳的族群多集中於青、壯年，年幼及年長

表 3. 39 個主要國家每人每年乳品類可供給量

國家	供給量 (公斤)	國家	供給量 (公斤)	國家	供給量 (公斤)
瑞典	377.8	加拿大	205.2	埃及	61.6
芬蘭	356.2	阿根廷	164.3	南非	55.8
荷蘭	328.9	蘇丹	147.7	秘魯	47.3
法國	274.6	巴西	117.6	馬來西亞	43.9
挪威	265.1	墨西哥	115.0	台灣	40.0
美國	261.6	智利	111.8	瓜地馬拉	39.8
德國	255.6	哥倫比亞	106.1	摩洛哥	35.9
義大利	251.9	古巴	96.5	韓國	25.9
澳洲	248.7	沙烏地阿拉伯	95.8	泰國	24.2
英國	242.3	紐西蘭	83.4	大陸	15.9
丹麥	239.3	委內瑞拉	72.9	菲律賓	18.7
比利時	226.5	印度	68.0	奈及利亞	8.5
葡萄牙	214.6	日本	65.8	印尼	8.1

資料來源：農委會糧食供需年報（2005年）。

表 4. 台灣進口乳品量

年份	2001	2002	2003	2004	2005
乳品總量(噸)	138,233	148,399	142,497	145,583	137,273
鮮乳(噸)	2,433	6,502	9,272	11,125	9,653
奶粉(噸)	102,233	104,802	94,243	92,146	88,306
奶水(噸)	2,619	2,841	1,682	1,548	1,743
煉乳(噸)	765	1,456	1,615	1,910	2,096
其他(噸)	30,182	32,798	35,685	38,855	35,475

其他：包括乳油、乳塊、乳酪、乾乳、凝乳、飼料用乳品等。  
資料來源：農委會糧食供需年報（2005年）。

者比較少飲用，雖然農政單位極力鼓勵國人多喝鮮乳，然而成效不彰。行政院衛生署網路上已建立「台灣地區食品營養成分資料庫」，宜另以書面資訊公開，讓消費者明瞭各種食品的營養成分及熱能等資訊，供消費者可調整日常飲食，以免營養過剩。如小朋友自幼開始飲用鮮乳，而非喝一般飲料，多數飲料糖分高容易發胖(本文第七點將詳細敘述一些常用食品的熱能資料)。

## 六、消費者選擇高或低或脫脂鮮乳？

中國國家標準(CNS)鮮乳的定義，為生乳經過加溫殺菌之後，包裝冷藏販售稱之。鮮乳又依不同的脂肪含量區分，脂肪含量3.8%以上的鮮乳為「高脂鮮乳」，脂肪含量3.0~3.8%之間的鮮乳為「全脂鮮乳」，含脂肪0.5%以上、1.5%以下的鮮乳為「低脂鮮乳」，而脂肪含量0.5%以下的鮮乳為「脫脂鮮乳」。

乳脂肪提供鮮乳香濃的味道，脂肪量越高，喝起來越香。香、濃、純的牛乳，可視個人身體狀況來飲用。經調查，大多數人平時的飲食，脂肪的攝取已超過衛生署的每日建議量，若肥胖、高血脂患者再喝較香濃的牛乳就不合適。一個正常成年人，建議一天熱量攝取為1,500~2,000大卡，其中脂肪的建議量是60公克，可依照每人的需求、年齡來選擇牛乳，所以喜歡吃肥肉的人，挑選低脂的牛乳會比較合適。不建議有過於肥胖、血糖、血脂、膽固醇過高的人，喝高脂鮮乳。全脂鮮乳適合發育中的青少年、兒童、孕婦或是哺乳的婦女。低脂鮮乳則適合所有族群。

正常人若經常飲用低或脫脂鮮乳，可能需考量總脂肪攝取量，及補充脂溶性維生素。依美國農部(USDA)規範，低或脫脂鮮乳中必需額外添加維生素A、D與E，此三種維生素均屬脂溶性，當低或脫脂鮮乳加工中被移去大部分脂肪時，這些脂溶性維生素大部分也被移去了，為了消費者健康需要，規定要添加至一定濃度，才合乎標準。

## 七、國人每人每日脂肪可供給量及由食物攝取之熱量

依行政院衛生署「台灣地區食品營養成分資料庫」，2005年台灣地區每人每日脂肪可供給量為126.7公克，其中油脂類占56.2%，其餘43.8%由非油脂類食物提供(表5)。油脂類又分為動物性油脂及植性油脂，各占16.7%及83.3%，而動物性油脂分為豬油、奶油及其他，植物性油脂分為大豆油、花生油、芝麻油及其他。非油脂類食物中以肉類比例最高，子仁及油籽類次之，蛋類、乳品、水產類、穀類、蔬菜、果品及薯類等比例低。顯示：每人每日由乳品所獲得的脂肪量與其他動物性食品如水產類、蛋類相近，但遠低於肉類。

2005年台灣地區每人每日可由食物中攝取之熱量為2,904大卡，依次為穀類(29.9%)、油脂類(21.8%)、肉類(12.7%)、糖及蜂蜜(9.2%)、子仁及油籽類(8.2%)、果品(4.2%)、薯類(3.8%)、蔬菜(3.1%)、乳品(2.7%)、水產類(2.4%)、蛋類(2.0%)。每人每日由乳品、水產類、蛋類所攝取之熱量相近，但遠低於肉類。

一般觀念可能認為糕餅、糖果類的熱量很

高，會比較小心食用，卻很容易忽略了身邊習慣的飲料。依衛生署食品營養成分資料庫顯示，一些常見糕餅點心類、嗜好性飲料類及豆類等食品之熱量也非常高，如表6所示。鑑於各種食品垂手可得，建議儘量食用蒸、煮及生鮮食品，而且要多樣化。譬如新鮮水果，除芭蕉熱量(357大卡)較高外，一般都低於100大卡。然而水果加工後，熱量一般都很高，如楊桃乾、葡萄乾、龍眼乾及葡萄果醬等都超過235大卡。另以鯖魚為例，鹹魚280大卡、生417大卡、炒410大卡、煎410大卡、蒸392大卡、煮375大卡、炸555大卡、魚鬆689大卡，而烤的溫度及時間不同，其熱

量也不一樣，介於373~536大卡之間。

## 八、結語

目前國內各種食品包含進口者均垂手可得，然而對熱量的標示並未完善，前述多種消費者喜好的飲料及糕餅點心等的熱能都非常高，消費者於不知覺當中，每日所食用的熱能可能就超過需求，累積下來，無形中導致一些代謝疾病。若僅考量鮮乳熱能的觀點，就作出高脂鮮乳暗藏健康危機之訊息，可能有失公允。身體健康是每個人冀求的，消費者可依需要選擇食品種類及攝取量。

表 5. 國人每人每日脂肪可供給量

油脂類食物		非油脂類食物	
動物性油脂		肉類	22.8 %
豬油	28.6 %	子仁及油籽類	9.0 %
奶油	13.4 %	蛋類	3.2 %
其他	58.0 %	乳品	2.8 %
植物性油脂		水產類	2.4 %
大豆油	73.6 %	穀類	2.0 %
花生油	1.3 %	蔬菜	1.0 %
芝麻油	1.8 %	果品及薯類	0.6 %
其他	23.3 %		

資料來源：衛生署食品營養成分資料庫。

表 6. 常見糕餅點心類、嗜好性飲料類及豆類食品之熱量

糕餅點心類	熱量 (大卡)	嗜好性飲料類	熱量 (大卡)	豆類	熱量 (大卡)
金莎巧克力	583	可可粉	461	松子	716
洋芋片	570	三合一奶茶	448	杏仁	639
白巧克力	563	三合一咖啡	433	開心果	633
油條	558	薑茶隨身包	397	腰果	631
黑巧克力	546	即溶檸檬紅茶	395	黃豆	384~394
太陽餅	460	烏龍茶茶包	366	黑豆	371
牛舌餅	402	紅茶茶包	362	綠豆	342
燒餅	320	綠茶茶包	359	紅豆	332

資料來源：衛生署食品營養成分資料庫。